

TRANCI DI TONNO ALLA GRIGLIA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 tranci di tonno (da 200 g di ciascuno),
- 20 cl di olio d'oliva,
- 4 foglioline di salvia,
- 1 foglia di alloro,
- 1 rametto di rosmarino,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 scalogno,
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani,
- 1 cucchiaino di senape in grani,
- sale.

Ponete in una terrina l'olio d'oliva, le foglioline di salvia, il rametto di rosmarino sminuzzato, l'alloro, gli spicchi d'aglio tagliati a metà, lo scalogno tagliato a fettine e i grani di pepe nero e di senape, tritati grossolanamente.

Mescolate bene tutti gli ingredienti, quindi mettete nel recipiente i tranci di tonno, coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate marinare per 2-3 ore.

Trascorso questo tempo, sgocciolate le fette di pesce dalla marinata, salatele da entrambe le parti e fatele cuocere sulla griglia per circa 10 minuti.